

sept. 2016
juin 2017



LIVRET DE RECETTES ★★★★★

Légumes et Fruits «Stars»



- FAIT MAISON -

AVEC LES ÉCOLES, LES ENFANTS
ET LES PARENTS



Les légumes et les fruits « stars » Késako ?

Découvrir et inciter les enfants à consommer des fruits et des légumes connus
ou nouveaux est l'objectif de cette opération.

Un légume ou un fruit est choisi en fonction de la saison. Toutes les classes participantes travaillent le même fruit ou légume pendant une période inter vacances.

Une intervention par classe et par période est proposée par les animatrices de la
Communauté de Communes de la Région d'Audruicq.

Dans les classes de maternelles, les enfants écoutent une histoire et travaillent
leurs 5 sens autour de la dégustation d'une ou plusieurs recettes réalisées avec
les enseignants.

Chez les élémentaires, les enfants découvrent le légume ou le fruit à travers
différents jeux puis dégustent les différentes recettes confectionnées.

Cette année 6 écoles volontaires :

École Vermeer de Vieille-Église, École Les Natives de Oye Plage, École Les Lilas de
Nortkerque, École du Brédénarde d'Audruicq, École Publique de Zutkerque, École
du Commandant Cousteau de Saint-Omer-Capelle.

13 classes-283 enfants

Une compilation des recettes dégustées en classe et pensées par les parents ou les
enseignants sera remise à chaque élève et enseignant participant par le biais de ce
livret de recettes.

Sommaire des recettes

Le Légume Star

Les courges.....6

- CAKE CHOCOLAT ET POTIRON.....7
- TARTE SUCRÉE À LA COURGE BUTTERNUT.....8
- SOUPE DE COURGE ET SAINT MÔRET.....9
- GRATIN DE PÂTISSON.....10
- CAKE POTIMARRON ET FÊTA.....11
- CHIPS AUX GRAINES DE COURGE (VERSION 1).....12
- TARTE SUCRÉE AU POTIRON.....13
- VELOUTÉ DE BUTTERNUT À LA CANNELLE.....14
- CHIPS AUX GRAINES DE COURGE (VERSION 2).....15
- TARTE BUTTERNUT SUCRÉE.....16
- SOUPE AU POTIRON.....17
- MOELLEUX DE BUTTERNUT AUX AMANDES.....18

La pomme de terre.....19

- GALETTES DE POMMES DE TERRE AU SUCRE.....20
- GÂTEAU AU CHOCOLAT ET POMMES DE TERRE (VERSION 1).....21
- CONFITURE DE POMMES DE TERRE.....22
- FRITES.....23
- POMMES DE TERRE GRATINÉES AU FOUR.....24
- GALETTES DE POMMES DE TERRE.....25
- POMMES DE TERRE AU FOUR TARTIFLETTE.....26
- TARTIFLETTE.....27
- GÂTEAU AU CHOCOLAT ET POMMES DE TERRE (VERSION 2).....28
- GÂTEAU SUÉDOIS AUX POMMES DE TERRE.....29
- GÂTEAU AU CHOCOLAT ET POMMES DE TERRE (VERSION 3).....30
- PURÉE DE PATATES DOUCES.....31

Le poireau.....32

- SOUPE DE POIREAUX POMMES DE TERRE.....33
- QUICHE AUX POIREAUX ET LARDONS.....34
- POIREAUX GRATINÉS AU JAMBON.....35
- SOUPE DE POIREAUX : LE POTAGE DU DRAGON.....36
- SOUPE DE VERT DE POIREAUX.....37
- TARTE AUX POIREAUX ET PETITS LARDONS.....38
- CRUMBLE DE POIREAUX.....39
- MADELEINES DE POIREAUX.....40
- FONDUE DE POIREAUX.....41
- QUICHE AUX POIREAUX.....42

Les légumineuses.....43

- CRÈME DE PETITS POIS.....44
- HOUMOUS LIBANAIS.....45
- BOLOGNAISE AUX LENTILLES.....46
- FONDANT AU CHOCOLAT, POIS CHICHE ET ABRICOT.....47
- SALADE MEXICAINE.....48
- CHILI.....49
- GÂTEAU SUCRÉ AUX LENTILLES.....50
- FALAFEL.....51
- SOUPE DE POIS CASSÉS.....52
- MUFFINS POMMES LENTILLES.....53

La pomme.....54

- CRUMBLE FACILE AUX POMMES.....55
- GÂTEAU MOELLEUX POMMES POIRES ET AMANDES.....56
- TARTELETTES AUX POMMES.....57
- TRAMISU À LA POMME.....58
- TOURBILLON D'ÉLODIE À LA POMME.....59

Les agrumes.....60

- GÂTEAU À L'ORANGE.....61
- LA TARTE MERINGUÉE AU CITRON ET À LA CLÉMENTINE.....62
- MADELEINES À L'ORANGE.....63
- SOLEIL DE FRUITS.....64
- TARTELETTES CRÉMEUSES AU CITRON.....65

Les fruits exotiques.....66

- ROCHERS COCO.....67
- CHARLOTTE À L'ANANAS.....68
- TARTE ANANAS NOIX DE COCO.....69
- PÂTES CHINOISES DINDE ANANAS.....70
- BANANA BREAD À LA NOIX DE COCO.....71

Les fruits secs et les fruits confits.....72

- CAKE AUX FRUITS CONFITS ET AUX RAISINS SECS.....73
- LES BARRES DE CÉRÉALES CHOCOLAT, NOISETTES ET AMANDES DE SACHA.....74
- MINI-GÂTEAUX À LA VANILLE ET AUX FRUITS CONFITS.....75
- PUDDING.....76
- TARTE AU CHOCOLAT NOIR ET AUX FRUITS SECS CARAMELISÉS.....77

Les fruits rouges.....78

- GÂTEAU AUX FRAMBOISES ET FROMAGE BLANC.....79
- TRAMISU AUX FRAMBOISES ET SPÉCULOOS.....80
- TARTELETTES AUX FRAISES.....81
- GLACES AU COULIS DE FRAISES.....82

Le légume «Star»



Les courges

Cake chocolat et potiron



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AOPRONCQ

INGRÉDIENTS :

150g de chocolat noir pâtissier
150g de potiron
100g de farine
70g de beurre
15cl de sirop d'érable ou de miel
3 œufs

*** PERSONNES : 4
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES

RECETTE
SUGRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Retirez la peau et les pépins du potiron. Coupez la chair en cubes et cuisez les 20 minutes à la vapeur.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four À 180C. Mixez finement le potiron en purée.

Hachez le chocolat puis faites le fondre au bain marie.

ÉTAPE 3

Dans une jatte, fouettez les œufs. Ajoutez le sirop d'érable et la farine, puis le beurre fondu.

Versez la moitié de la pâte dans une autre jatte, ajoutez-y le chocolat fondu. Dans l'autre jatte, mélangez la purée avec la pâte.

ÉTAPE 4

Dans un moule antiadhésif, versez une partie de la pâte au chocolat.

Versez de la pâte au potiron par-dessus, puis alternez ainsi les couches de pâte jusqu'à épuisement.

ÉTAPE 5

Enfournez pour 25 minutes, laissez refroidir avant de servir.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Le plus gros potiron du monde a été récolté en Allemagne.

Il pesait 1190.5 kg !

Tarte sucrée à la courge butternut



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DO BRÉCHENARDE
D'ADRONCO

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée
250g de chair de courge butternut
1 orange
250ml de crème fraîche
3 œufs
100g de sucre en poudre

*** PERSONNES : 6-8
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Épluchez la courge et découpez la chair en petits cubes. Placez-les dans une casserole et ajoutez-y le jus de l'orange et la moitié du sucre fin. Complétez avec un tout petit peu d'eau pour couvrir tout juste la chair de courge.

ÉTAPE 2

Faites chauffer à feu moyen et remuez de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit totalement évaporé et que le potiron soit caramélisé. Laissez tiédir et mixez le tout.

ÉTAPE 3

Préchauffez le four à 200C. Déroulez la pâte brisée et placez-la dans un plat à tarte au préalablement beurré ou recouvert d'une feuille de papier sulfurisé.

ÉTAPE 4

Dans un saladier, mélangez la crème avec les œufs et le sucre en poudre restant. Quand le tout est bien délayé, ajoutez la chair de courge mixée en remuant bien pour obtenir une pâte bien homogène.

ÉTAPE 5

Verser le tout sur la pâte brisée. Enfournez pour 30 minutes.

ÉTAPE 6

Sortez du four et laissez refroidir. Quand elle est bien froide, placez-la au réfrigérateur au moins 1h avant de servir.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Le nom français de
« courge Butternut » est
doubeyre.

Soupe de courge et Saint Môret



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DO BRÉCHENARD
D'AUDRENOU

INGRÉDIENTS :

1 courge butternut
1 bouillon de légumes
Saint-môret

*** PERSONNES : 4
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Enlevez la peau de la courge puis coupez la en gros morceaux.

ÉTAPE 2

Faites bouillir de l'eau puis ajoutez y un bouillon de légumes.

ÉTAPE 3

Ajoutez les morceaux de courges et faites cuire pendant environ 20 minutes.

ÉTAPE 4

Une fois les morceaux de courges ramollis ajoutez le Saint-Môret et mixez le tout.

ÉTAPE 5

Laissez légèrement refroidir et savourez.



Le légume «Star»

IDÉE MÊME :

On peut remplacer le
Saint-Môret par de la
Vache qui rit.

Gratin de pâtisson



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉCHENARD
D'ADRONCQ

INGRÉDIENTS :

600g de courge

2 œufs

2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

100g de gruyère

Sel, poivre, noix de muscade

*** PERSONNES : 6

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

🕒 CUISSON : 45 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 55 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faites cuire la courge dans une cocotte (suivez le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte).

ÉTAPE 2

Après la cuisson, égouttez la courge afin qu'elle rende toute son eau.

ÉTAPE 3

Mélangez les œufs, la crème, la moitié du gruyère, le sel, le poivre et une pointe de noix de muscade.

ÉTAPE 4

Mélangez cette préparation à la courge. mixez le tout.

ÉTAPE 5

Versez dans un plat à gratin et parsemez du reste du gruyère. Faites cuire 30 minutes (four à 200C.)



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Le pâtisson peut être blanc, vert, jaune, orangé ou panaché de ces diverses couleurs.



Cake potimarron et féta



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
D'ŒYE PLAGE**

INGRÉDIENTS :

250g de farine
3 œufs
1 sachet de levure chimique
10cl d'eau
10cl d'huile de colza
100g de féta
100g de potimarron
1 bouquet de basilic
Sel et poivre

*** PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 50 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 05

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Lavez et épluchez le potimarron. Videz le de ses pépins et coupez le en cubes. Cuisez le à la vapeur.

ÉTAPE 2

Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez les œufs, l'eau et l'huile. Mélangez bien.

ÉTAPE 3

Incorporez délicatement à cette pâte le basilic ciselé, les cubes de potimarron cuits et les dés de féta.

ÉTAPE 4

Versez dans un moule à cake. Passez au four préchauffé à 160C pendant 50 min.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Le potimarron aurait été importé en France en 1957 par une famille japonaise.



Chips aux graines de courge (version 1)



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES MATHES
D'OYE PLAGE**

INGRÉDIENTS :

75g de beurre mou
1 œuf
150g de farine
1 cuillère à soupe d'eau
6 graines de courge
1 c. à café de graines de sésame
1/2 c. à café de fleur de sel
1 pincée de sel

*** PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 25 MINUTES
🕒 CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélangez dans une jatte, le beurre, la farine, l'œuf, l'eau et le sel. Pétrissez rapidement la pâte et enveloppez-la dans du film alimentaire avant de la mettre pendant 1 heure au réfrigérateur.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four à 180c (th.6).

ÉTAPE 3

Remettez la pâte sur le plan de travail fariné, étalez avec la paume de la main pour commencer et saupoudrez de graines de courges et de fleur de sel. Terminez au rouleau et découpez des cercles à l'emporte-pièce.

ÉTAPE 4

Disposez les chips sur la plaque du four sur une feuille de papier sulfurisé.

Enfournez pour 15 à 20 minutes en surveillant la coloration.

À la fin de la cuisson, décollez les chips du papier, faites-les refroidir sur une grille et saupoudrez-les de graines de sésame.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

**Idéal pour accompagner
un velouté de potimar-
ron ou de Butternut.**

Tarte sucrée au potiron



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
D'OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

1 rouleau de pâte feuilletée
800g de potiron
2 œufs
6 c. à soupe de sucre en poudre
2 c. à soupe de maïzena

*** PERSONNES : 8
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Épluchez la tranche de potiron et coupez la en gros cubes. Faites les cuire 10 minutes au micro-ondes. Laissez égoutter une vingtaine de minutes à travers une passoire.

ÉTAPE 2

Une fois bien égoutté, mixez afin d'obtenir une sorte de compote. Ajoutez les 2 œufs entiers ainsi que le sucre et le sucre vanillé. Mélangez bien l'ensemble. Ajoutez la maïzena et mélangez à l'aide d'un fouet. La préparation va s'épaissir.

ÉTAPE 3

Déroulez la pâte feuilletée dans un plat à tarte et répartissez la préparation.

ÉTAPE 4

Enfournez environ 35 min à 200C. La pâte doit être dorée et le potiron peut griller un peu sur le dessus.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Walt Disney s'est trompé ! Dans le dessin animé de Cendrillon, la fée transforme un potiron en carrosse, mais dans la version originale de Charles Perrault, il est question d'une citrouille.

Velouté de butternut à la cannelle



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP
DE L'ÉCOLE VERMEER
DE VIEILLE ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1 butternut
1 oignon
1 cube de bouillon
1 à 2 c. à soupe de crème fraîche
1 pincée de cannelle
1 petit morceau de beurre
Sel et poivre

*** PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Coupez la butternut en gros cubes puis couper l'oignon en rondelles.

ÉTAPE 2

Faites revenir l'oignon et la butternut dans un fond de beurre.

ÉTAPE 3

Émiettez un cube de bouillon au-dessus. Recouvrez d'eau bouillante et laissez cuire

ÉTAPE 4

Mixez.

ÉTAPE 5

Ajoutez 1 ou 2 cuillères de crème fraîche.

Salez et poivrez. Ajoutez un soupçon de cannelle.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Une demi-cuillère à café de cannelle apporte autant d'antioxydants qu'une petite portion de fraises.

Chips aux graines de courge (version 2)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1/CM2
DE L'ÉCOLE DU CENTRE
DE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

75g de beurre mou
1 œuf
150g de farine
1 cuillère à soupe d'eau
1 c. à café de graines de courges
1/2 c. à café de fleur de sel
1 pincée de sel

*** PERSONNES : 6
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 25 MINUTES
🕒 CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préparez les chips aux graines de courges à l'avance. Mélangez dans un saladier : le beurre, la farine, l'œuf, l'eau et le sel. Pétrissez rapidement la pâte et enveloppez-la dans du film alimentaire avant de la mettre pendant 1 heure au réfrigérateur.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four à 180c (th.6).

ÉTAPE 3

Remettez la pâte sur le plan de travail fariné, étalez avec la paume de la main pour commencer et saupoudrez de graines de courges et de fleur de sel. Terminez au rouleau et découpez des cercles à l'emporte-pièce.

ÉTAPE 4

Disposez les chips sur la plaque du four sur une feuille de papier sulfurisé.

Enfournez pour 15 à 20 minutes en surveillant la coloration.

À la fin de la cuisson, décollez les chips du papier, faites-les refroidir sur une grille.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

Idéal pour accompagner
un velouté de potimarron ou de Butternut.

Tarte butternut sucrée



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU CENTRE
DE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée
250g de butternut
Jus d'une orange
2 œufs
20cl de crème fraîche
100g de sucre en poudre
1 bombe de crème fouettée (facultatif)
Cannelle en poudre (facultatif)

*** PERSONNES : 6/8
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 55 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 200C .

ÉTAPE 2

Dans une casserole mettez le jus d'orange, la butternut pelée et coupée en dés, la moitié du sucre et ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la butternut soit recouverte.

ÉTAPE 3

Cuisez jusqu'à évaporation de l'eau (attention à bien remuer de temps en temps) et mixez la purée de butternut.

ÉTAPE 4

Ajoutez les œufs et le reste de sucre et mélangez bien. Ajoutez la crème fraîche.

ÉTAPE 5

Déroulez la pâte et étalez la sur un moule. Piquez le fond . Répartissez le mélange de butternut et enfournez pour environ 25 minutes.

Laisser refroidir à la sortie du four.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

La courge Butternut peut se conserver entre 5 et 6 mois dans un local sec et ventilé.

Soupe au potiron



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS
DE MONTKERQUE

INGRÉDIENTS :

Un morceau de potiron
4 tomates
2 oignons
3 carottes
3 pommes de terre
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Eau

*** PERSONNES : 8
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 45 MINUTES
🕒 CUISSON : 45 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 30

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Épluchez et lavez les légumes.

ÉTAPE 2

Coupez les oignons et faites les revenir dans l'huile d'olive.

ÉTAPE 3

Coupez les légumes en petit morceaux.

ÉTAPE 4

Ajoutez les légumes dans la marmite, versez de l'eau. Faites cuire.

ÉTAPE 5

Mixez la soupe.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme « potiron » n'est apparu naturellement que lors de son introduction en France au XVI^e siècle. Il désignait à la base... un gros champignon.



Moelleux de butternut aux amandes



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS
DE MONTKIRQUE

INGRÉDIENTS :

700g de chair de butternut
3 c. à soupe de miel
50g de sucre en poudre
50g de poudre d'amande
2 c. à soupe rases de maizena
3 œufs
Du beurre
1 citron non traité
1 orange non traité

*** PERSONNES : 6

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 1 HEURE 10

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 25

RECETTE
SUGRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Lavez, épluchez, coupez la courge puis faites la cuire 20 min à la vapeur.

ÉTAPE 2

Blondissez la poudre d'amande (dans une poêle anti adhésive) et râpez les zestes de citron et d'orange.

ÉTAPE 3

Allumez le four à 140C et mixez la courge en purée.

ÉTAPE 4

Fouettez les œufs et le sucre

ÉTAPE 5

Ajoutez le miel, la maizéna et fouettez de nouveau.

ÉTAPE 6

Ajoutez les zestes, la poudre d'amande, la purée et mélangez.

ÉTAPE 7

Beurrez le moule à l'aide d'un pinceau et versez la préparation.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Les pétales de la fleur de la Butternut peuvent se manger crues (dans une salade par exemple). Ils ont un goût très fin. La fleur complète peut se manger farcie de viande par exemple.

Le légume «Star»



La pomme de terre

Galettes de pommes de terre au sucre



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS
DE MONTKIRQUE

INGRÉDIENTS :

6 belles pommes de terre
2 œufs
2 c. à soupe de farine
5 ucre semoule
Huile d'olive

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES

RECETTE
SUGRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Pelez les pommes de terre et râpez les.

ÉTAPE 2

Dans un saladier, mettez : les pommes de terre râpées, deux œufs entiers, deux cuillères à soupe de farine. Mélangez bien le tout.

ÉTAPE 3

Dans une poêle, versez un fond d'huile d'olive. Attendez qu'elle chauffe puis déposez y des cuillerées à soupe de la mixture. Laissez frire des 2 côtés.

ÉTAPE 4

Une fois les galettes bien bronzées, retirez les de la poêle et déposez les sur une assiette et du papier absorbant afin qu'elles ne soient pas trop grasses.

ÉTAPE 5

Saupoudrez les de sucre au moment de servir.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

L'Annabelle, l'Amandine et la Belle de Fontenay sont les pommes de terre idéales pour cette recette.

Gâteau au chocolat et pommes de terre

(Version 1)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS
DE MONTKIRQUE

INGRÉDIENTS :

300g de pommes de terre
100g de chocolat
3 œufs
60g de beurre
50g de sucre
50g de farine
1 sachet de sucre vanillé

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 40 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180C (Thermostat 6).

Lavez les pommes de terre puis faites les cuire, pelez les et réduisez les en purée.

ÉTAPE 2

Cassez grossièrement le chocolat. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie.

ÉTAPE 3

Mélangez puis incorporez à la purée. Ajoutez les sucres, la farine et les jaunes d'œufs. Mélangez.

ÉTAPE 4

Montez les blancs en neige, incorporez les délicatement à la préparation.

ÉTAPE 5

Huilez le moule à cake puis versez le mélange et cuisez pendant 40 minutes à 180C.

IDÉE MENU :

Vous pouvez accompagner ce gâteau d'une boule de glace à la vanille.



Le légume «Star»

Confiture de pommes de terre



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
D'OYE PLAGE**

INGRÉDIENTS :

500g de pommes de terre (type Bintje)
400g de sucre cristallisé
1 gousse de vanille
1 pincée de cannelle
20cl d'eau

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 10 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Faites-les cuire à la vapeur pendant une demi-heure. Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez les graines.

ÉTAPE 2

Pendant ce temps, versez le sucre dans une casserole. Ajoutez la cannelle, les graines de vanille et 20 cl d'eau. Mélangez et portez à ébullition. Lorsque la préparation commence à prendre une couleur caramel, retirez-la du feu. Coupez la gousse en 4 et ajoutez-y les morceaux.

ÉTAPE 3

Égouttez les pommes de terre, pelez-les et réduisez-les en purée. Dans une casserole, versez la purée et le sirop et portez à ébullition sans cesser de mélanger.

Comptez 5 minutes de cuisson puis remplissez les pots de confiture.

IDÉE MENU :

Servez cette confiture
avec de la dinde grillée
et des carottes poêlées.



Le légume «Star»

Frites



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES MATICES
D'OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

10 pommes de terre
2 pains de Végetaline

*** PERSONNES : 4
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 10 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 20 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Lavez et épluchez les pommes de terre.

ÉTAPE 2

Coupez les pommes de terre en petits cubes.

ÉTAPE 3

Faites les cuire dans la friture.



Le légume «Star»

VOUS LE SAVEZ SÛREMENT !

Une tradition du Nord
bien connu : l'ajout de
vinaigre sur un plat de
frites !

Pommes de terre gratinées au four



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE LES MATICES
D'OYE PLAGE**

INGRÉDIENTS :

1 kg de pommes de terre
500g de gruyère râpé
Sel, poivre
1 pot de crème fraîche

*** PERSONNES : 6

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 35 MINUTES

🕒 CUISSON : 55 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 30



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Lavez les pommes de terre, ne les épluchez pas. Placez les sur la plaque du four pendant 45 min (180C).

ÉTAPE 2

Coupez les pommes de terre dans leur longueur (faites un chapeau).

ÉTAPE 3

Creusez et ôtez la chair de la pomme de terre. Mettez cette chair dans un saladier. Mélangez avec le sel, poivre, crème fraîche pour obtenir une purée.

ÉTAPE 4

Remettez cette purée dans chaque pomme de terre évidée, saupoudrez à volonté de gruyère.

ÉTAPE 5

Faites gratiner ces pommes de terre pendant 10 minutes, servez chaud !

IDÉE MENU :

Vous pouvez ajouter des champignons, des lardons ou des oignons à la préparation.



Le légume «Star»

Galettes de pommes de terre



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU CENTRE
DE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

4 pommes de terre
1 œuf
3 cuillères de farine
Sel, poivre
Huile

*** PERSONNES : 4

★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 6-8 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Épluchez les pommes de terre

ÉTAPE 2

Lavez les pommes de terre et râpez les grossièrement.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, mélangez la pomme de terre râpée, l'œuf entier et trois bonnes cuillères de farine. Salez et poivrez.

ÉTAPE 4

Prenez une grande cuillère du mélange, étalez le légèrement pour le faire cuire avec un peu d'huile dans une poêle ou à la crêpe party. Retournez en cours de cuisson (environ 3 à 4 minutes par côté).

IDÉE MENU :

Vous pouvez ajouter
du fromage râpé ou des
oignons émincés dans
vos galettes !



Le légume «Star»

Pommes de terre au four tartiflette



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU CENTRE
DE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

4 grosses pommes de terre (four)
15cl de crème fraîche
200g de lardons
1/2 fromage à tartiflette
Sel, poivre

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 55 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 15



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Emballer les pommes de terre dans du papier aluminium et mettez les à cuire au four pendant environ 40 minutes (200C).

Quand celles-ci sont cuites, enlevez le papier aluminium, coupez légèrement le haut de la pomme de terre pour la vider (pour pouvoir la regarnir après).

ÉTAPE 2

Videz chaque pomme de terre dans le saladier et écrasez en purée. Salez, poivrez Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

ÉTAPE 3

Dans une poêle, faites revenir les lardons.

ÉTAPE 4

Coupez le fromage en petits dés.

ÉTAPE 5

Une fois les lardons cuits, ajoutez le fromage en dés dans la poêle et laissez fondre.

ÉTAPE 6

Versez le fromage et les lardons dans le saladier et mélangez.

ÉTAPE 7

Garnissez les pommes de terre. Remettez au four environ 15 minutes.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

Vous pouvez accompagner vos pommes de terre au four d'une salade verte.

Tartiflette



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARD
D'AUDENOT**

INGRÉDIENTS :

250g de reblochon
250g de lardons fumés
800g de pommes de terre
2 oignons
25g de beurre
Gros sel et poivre

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 1 HEURE 15

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 45



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez votre four à 180C (thermostat 6). Épluchez et détaillez en rondelles vos pommes de terre. Cuisez-les 25 minutes dans une grande casserole remplie d'eau salée.

ÉTAPE 2

Pendant ce temps, épluchez et émincez les oignons. Cuisez les 15 minutes à feu moyen dans une poêle avec du beurre. Remuez de temps en temps. Réservez les dans un grand bol. Ne jetez pas la graisse de cuisson. Placez les lardons et cuisez les à couvert à feu moyen 10 minutes.

ÉTAPE 3

Dans la poêle avec les lardons, ajoutez les oignons, les pommes de terre égouttées et mélangez le tout 5 minutes. Poivrez.

ÉTAPE 4

Transvasez le mélange dans un plat à gratin, non beurré.

Coupez le reblochon en deux dans le sens de l'épaisseur et disposez les deux moitiés sur le dessus.

ÉTAPE 5

Enfournez 20 minutes et servez dès la sortie du plat.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

Vous pouvez accompagner votre tartiflette d'une feuille de chêne.

Gâteau au chocolat et pommes de terre

(Version 2)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DD BRÉHENARD
D'AUDONCO

INGRÉDIENTS :

300g de pommes de terre
100g de chocolat
3 œufs
60g de beurre
50g de farine
50g de sucre
1 sachet de sucre vanillé

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 40 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180C (Thermostat 6).

Lavez les pommes de terre puis faites les cuire, pelez les puis réduisez les en purée.

ÉTAPE 2

Cassez grossièrement le chocolat. Faites le fondre avec le beurre au bain marie.

ÉTAPE 3

Mélangez puis incorporez à la purée. Ajoutez les sucres, la farine et les jaunes d'œufs.
Mélangez

ÉTAPE 4

Montez les blancs en neige, incorporez les délicatement à la préparation.

ÉTAPE 5

Huilez le moule à cake puis versez le mélange et enfournez pendant 40 minutes à 180C.



Le légume «Star»

IDÉE MÊME :

On peut également accompagner ce gâteau d'une crème anglaise.

Gâteau suédois aux pommes de terre



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARD
D'AUDENOT

INGRÉDIENTS :

150g de sucre
100g de beurre
125g d'amandes en poudre
150g de pommes de terre cuites
à l'eau
3 œufs

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 45 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Écrasez les pommes de terre en purée fine.

ÉTAPE 2

Mélangez les avec le sucre, le beurre, les amandes en poudre et les jaunes d'œufs.

ÉTAPE 3

Montez les blancs en neige très ferme, ajoutez les délicatement à la préparation.

ÉTAPE 4

Versez la préparation dans un moule à charlotte beurré.

ÉTAPE 5

Cuisez au four (140C / thermostat 4-5) pendant 45 minutes.

IDÉE MENU :

Servez votre gâteau suédois aux pommes de terre froid accompagné d'une compote de fruits.



Le légume «Star»

Gâteau au chocolat pommes de terre (Version 3)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP
DE L'ÉCOLE VERMOREL
DE VIEILLE ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

300g de pommes de terre
100g chocolat
3 œufs
60g de beurre
50g de sucre
50g de farine
1 sachet sucre vanillé

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 40 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180c. Lavez les pommes de terre puis faites les cuire. Epluchez les puis réduisez les en purée.

ÉTAPE 2

Cassez grossièrement le chocolat. Faites fondre le beurre au bain marie. Mélangez puis incorporez à la purée.

ÉTAPE 3

Ajoutez les sucres, la farine, et les jaunes d'œufs. Mélangez.

ÉTAPE 4

Montez les blancs en neige, incorporez les délicatement à la préparation.

ÉTAPE 5

Huilez le moule à cake puis enfournez pendant 40 minutes à 180C.



Le légume «Star»

UN PETIT HISTOIRE

C'est Antoine-Auguste Parmentier qui a fait découvrir la pomme de terre aux français.

Purée de patates douces



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP
DE L'ÉCOLE VERMOREL
DE VIEILLE ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

800g de patates douces
20cl de crème fraîche
Huile d'olive
Sel, poivre

*** PERSONNES : 5

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 10 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mettez une grande quantité d'eau à chauffer.

ÉTAPE 2

Épluchez les patates douces et coupez les en petits morceaux. Faites les cuire dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes.

ÉTAPE 3

Passez les patates douces cuites au mixer avec la crème et de l'huile d'olive.

ÉTAPE 4

Salez, poivrez.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Parce qu'elle ressemble à la patate douce, la pomme de terre s'est vue affublée du surnom familier de « patate ».

Le légume «Star»



Le poireau

Soupe de poireaux-pommes de terre



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉCHARD
D'AUDENOT

INGRÉDIENTS :

6 poireaux
4 pommes de terre
2 oignons
Sel
Poivre

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

☑ CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Épluchez les pommes de terre, l'oignon et coupez le vert des poireaux.

ÉTAPE 2

Lavez les légumes puis placez les dans une cocotte.

ÉTAPE 3

Recouvrez les légumes d'eau. Salez, poivrez.

ÉTAPE 4

Faites les cuire.

ÉTAPE 5

Mixez les légumes. La soupe est prête !!



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

Vous pouvez ajouter de la crème fraîche à votre soupe pour la rendre plus onctueuse.

Quiche aux poireaux et lardons



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES MATIKES
D'OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

Une pâte brisée
4 œufs
20cl de crème liquide
25cl de lait
100g de lardons fumés
4 à 5 gros poireaux
100g de gruyère râpé
Sel, poivre

*** PERSONNES : 8

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 200C (thermostat 6-7).

ÉTAPE 2

Coupez les poireaux en fines rondelles et faites les cuire à la vapeur 10 minutes.

ÉTAPE 3

Faites dorer les lardons à la poêle, ajoutez les poireaux cuits, poursuivez la cuisson à feu moyen durant 5 minutes.

ÉTAPE 4

Dans un grand saladier, mélangez les œufs, la crème, le lait et le gruyère.

ÉTAPE 5

Recouvrez le moule à tarte avec la pâte brisée puis tapissez le fond avec la préparation.

ÉTAPE 6

Enfournez pendant 30 min.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

Vous pouvez remplacer
le gruyère râpé par du
chèvre.

Délicieux !

Poireaux gratinés au jambon



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
D'OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

4 poireaux
4 tranches de jambon
75g de gruyère râpé
Une briquette de béchamel
Sel, poivre

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Lavez et faites cuire les poireaux 30 minutes à la vapeur.

ÉTAPE 2

Égouttez les poireaux dans une passoire.

ÉTAPE 3

Enroulez les dans une tranche de jambon chacun.

ÉTAPE 4

Disposez les dans un plat, recouvrez de béchamel et parsemez le reste de fromage râpé.

ÉTAPE 5

Faites gratiner au four à 210C pendant 15 minutes.



Le légume «Star»

IDEE MENU :

Vous pouvez remplacer
les poireaux par des en-
dives.

Soupe de poireaux : le potage du dragon



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
D'OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

1 poireau
2 pommes de terre
1 oignon
1 cube de bouillon de légumes
S el, poivre
1,5L d'eau
2 portions de vache qui rit

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 60 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 15



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Nettoyez le poireau et coupez le en rondelles. Mettez aussi les tiges vertes qui ont l'air tendre, ne mettez pas les plus vieilles.

ÉTAPE 2

Épluchez les pommes de terre et coupez les en 4.

ÉTAPE 3

Coupez l'oignon en 4.

ÉTAPE 4

Mettez le bouillon de légumes dans l'eau froide et ajoutez les légumes.

ÉTAPE 5

Faites bouillir, couvrez et laissez cuire 1 bonne heure.

ÉTAPE 6

Mixez le tout, salez et poivrez.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Le contremaître chargé de surveiller l'avancement des travaux, dans le bassin minier du Nord-Pas-de-Calais au XIX^e siècle, est appelé le « porion », c'est-à-dire poireau en patois picard.

Soupe de vert de poireaux



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP
DE L'ÉCOLE VERMOREL
DE VIEILLE ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

Le vert de 4 poireaux
2 pommes de terre moyennes
1 cube de bouillon de volaille
Eau (environ 1 L)
Sel

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

🕒 CUISSON : 25 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Triez votre vert de façon à ne garder que les fibres en bon état et pas trop dures.

ÉTAPE 2

Coupez les en tronçons d'environ 3cm de long.

ÉTAPE 3

Épluchez vos pommes de terre et coupez les en cubes.

ÉTAPE 4

Versez le tout dans votre cocotte. Ajoutez une poignée de gros sel et un cube de bouillon de volaille. Couvrez d'eau froide et faites cuire environ 30 minutes à partir du sifflement de la cocotte.

ÉTAPE 5

Mixez ensuite longuement et servez aussitôt.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'expression
« poireauter » nous
vient du XIX^e siècle. On
disait alors « planter
son poireau » pour dire
qu'on attendait long-
temps.

Tarte aux poireaux et petits lardons



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP
DE L'ÉCOLE VERMEER
DE VIEILLE ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée
3 beaux poireaux
150g de petits lardons
25cl de crème liquide ou crème fraîche
25cl de lait
125g de fromage râpé (gruyère)
3 œufs
Sel, poivre

*** PERSONNES : 4/6

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 35 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1 : PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Préchauffez votre four à 200°C. Retirez le vert des poireaux que vous conserverez pour faire une bonne soupe. Coupez le blanc des poireaux dans la longueur puis en tronçons de 2cm. Faites revenir les blanc de poireaux dans une poêle à feu vif de manière à les faire dorer, ils doivent rester fermes.

ÉTAPE 2 : PRÉPARATION DE L'APPAREIL À CRÈME, LE FOND DE TARTE

Dans un saladier, versez la crème que vous mélangerez aux œufs entiers de manière énergique. Ajoutez ensuite le lait et mélangez à nouveau. Ajoutez le fromage râpé, salez, poivrez.

ÉTAPE 3 : RÉALISATION DE LA TARTE AUX POIREAUX

Dans un plat à tarte, étalez la pâte brisée. Disposez au fond les poireaux puis les lardons.

Versez l'appareil à crème par-dessus.

ÉTAPE 4 : CUISSON DE LA TARTE AUX POIREAUX

Enfournez la tarte environ 35-40 minutes. Faites dorer le dessus.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

Vous pouvez remplacer
les lardons par des la-
melles de jambon.

Crumble de poireaux



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS
DE MONTKÉROQUE

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte à crumble :

250g de farine - 150g de beurre (ou 1/2 verre d'huile)

1 œuf entier - Sel, poivre + un peu d'eau

Pour la sauce aux poireaux :

4 poireaux - 100g de comté

6 c. à soupe de crème fraîche

3 œufs - Sel et poivre

*** PERSONNES : 8

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 40 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faites cuire les 4 poireaux à la vapeur, en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Battez 3 œufs entiers avec la crème fraîche et le comté. Ajoutez les aux poireaux.

ÉTAPE 3

Déposer la sauce aux poireaux dans un plat à tarte.

ÉTAPE 4

Émiettez la pâte à crumble, par dessus.

ÉTAPE 5

Enfournez à 210C (thermostat 7) pendant 40 min.



Le légume «Star»

UN PEU D'HISTOIRE

Le poireau proviendrait du Moyen-Orient mais ses origines précises restent très floues. Il était déjà cultivé dans l'Égypte ancienne où il symbolisait la victoire : le pharaon Kheops en offrait à ses meilleurs guerriers.

Madeleines de poireaux



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS
DE MONTKÉROQUE

INGRÉDIENTS :

100g de farine
1 c. à café de levure chimique
2 œufs
90g de beurre
1 poireau
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Épluchez le poireau, rincez-le sous l'eau fraîche puis émincez-le. Faites-le cuire pendant environ 15 min dans une poêle chaude huilée en mélangeant souvent.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four à 200C (th.6/7). Faites fondre le beurre dans une petite casserole et réservez.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sel et le poivre. Incorporez le beurre fondu puis la farine, la levure et le poireau.

ÉTAPE 4

Répartissez la pâte dans les empreintes d'une plaque à madeleines.

Enfournez et faites cuire environ 15 min.

ÉTAPE 5

Démoulez et servez tiède ou froid.



Le légume «Star»

IDÉE MÊME :

Vous pouvez ajouter des lardons à votre préparation.

Fondue de poireaux



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU CENTRE
DE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

Poireaux (1 botte)
Beurre
Crème fraîche
Sel et poivre

*** PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 15 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Lavez et préparez les poireaux, gardez un peu de vert.

ÉTAPE 2

Coupez les en petits morceaux sur la planche à découper.

ÉTAPE 3

Dans une sauteuse, faire fondre un morceau de beurre et versez ensuite les petits morceaux de poireaux. Remuez pendant la cuisson avec une cuillère en bois. Salez et poivrez.

ÉTAPE 4

En fin de cuisson, ajoutez une à deux cuillères à soupe de crème fraîche.



Le légume «Star»

UN PETIT HISTOIRE

Au Moyen Âge, il était souvent utilisé dans les soupes appelées « porées », d'où son nom actuel.

Quiche aux poireaux



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU CENTRE
DE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée
2 œufs
1 brique de crème fraîche liquide
2 poireaux
S el et poivre
G ruyère râpé
L arçons (facultatif)

*** PERSONNES : 8

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 25 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préparez une fondue de poireaux.

ÉTAPE 2

Étalez la pâte brisée dans un plat à tarte et piquez la avec une fourchette. Répartissez la fondue de poireaux dans le fond.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, battez 2 œufs entier. Ajoutez du sel, du poivre et la crème fraîche. Mélangez bien le tout.

ÉTAPE 4

Faites revenir les lardons dans une poêle et disposez les au dessus des poireaux. (facultatif)

ÉTAPE 5

Versez dans le plat le mélange œufs/crème. Parsemez de gruyère râpé. Enfournez pendant environ 25 min à 180C.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Facile à cultiver, le poireau résiste à des températures basses, allant jusqu'à -7 °C.

Le légume «Star»



Les légumineuses

Crème de petits pois



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP
DE L'ÉCOLE VERMEER
DE VIEILLE ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1 kg de petits pois en cosse ou 400g de petits pois écosés
1 oignon
1 oignon nouveau
100g de crème fraîche épaisse
15cl de crème liquide
1 tablette de bouillon
1 morceau de sucre, gros sel

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 15 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faites dissoudre la tablette de bouillon dans 30cl d'eau chaude. Fouettez la crème liquide froide en chantilly et réservez -la au réfrigérateur.

ÉTAPE 2

Écossez les petits pois. Epluchez et émincez les oignons. Plongez-les dans 2L d'eau bouillante avec 2 c. à soupe de gros sel. Laissez bouillir à découvert pendant 10 minutes.

ÉTAPE 3

Entre temps, préparez un saladier et des glaçons.

ÉTAPE 4

Égouttez rapidement les légumes et plongez-les pendant 5 minutes dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égouttez à nouveau. Passez-les au moulin à légumes grille fine et récupérez la purée dans une casserole.

ÉTAPE 5

Ajoutez le bouillon, la crème fraîche épaisse et le sucre. Poivrez et portez à ébullition.

Ajoutez 3 c. à soupe de crème chantilly et fouettez quelques secondes.

ÉTAPE 6

Servez aussitôt.

LE SAVEZ-VOUS ?

À Marseille, les cosses contenant 9 petits pois étaient considérées comme porte-bonheur.



Le légume «Star»

Houmous libanais



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP
DE L'ÉCOLE VERMOREL
DE VIEILLE ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1 boîte de pois chiche de 240g
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de tahini
1/2 à 1 citron
Huile d'olive
Sel, poivre
Paprika et cumin

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

📅 CUISSON : 10 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 20 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Égouttez les pois chiches et retirez la peau.

ÉTAPE 2

Mettez les pois chiches dans un mixeur, ajoutez les gousses d'ail dégermées ainsi que le jus de citron et le tahini. Mixez le tout en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une pâte homogène et veloutée. Salez et poivrez.

ÉTAPE 3

Présentez le houmous dans une assiette creuse après y avoir ajouter du cumin et du paprika.

ÉTAPE 4

Servez avec du pain pita.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Le tahini (ou tahniné) est une purée de sésame.

Bolognaise aux lentilles



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉCHAIRE
D'AUDENOT

INGRÉDIENTS :

1 grosse boîte de tomates pelées
1 poireau
1 gros oignon
1 carotte
3 verres de lentilles
1 verre de vin blanc
Herbes de Provence, sel, poivre

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 50 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Émincez l'oignon et le poireau. Râpez la carotte.

ÉTAPE 2

Faites suer le tout dans une cocotte en fonte préalablement huilée (7-8 min).

ÉTAPE 3

Ajoutez les tomates, les épices, le vin blanc, sel et poivre et laissez mijoter 3/4 d'heure.

ÉTAPE 4

Parallèlement cuisez les lentilles à 90% (selon indication sur le paquet). Lorsque les lentilles sont presque cuites, les égoutter et les mettre dans la sauce tomate.

ÉTAPE 5

Ajoutez un peu d'eau si nécessaire (cela doit avoir la consistance d'une bolognaise à viande).

ÉTAPE 6

Laissez mijoter encore 5 à 10 minutes.

Dégustez avec des pâtes.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Pendant longtemps on a appelé la lentille « la viande du pauvre » en raison de ses qualités nutritives exceptionnelles.

Fondant au chocolat, pois chiche et abricot



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DO BRÉCHARD
D'AUDENOT

INGRÉDIENTS :

370g de pois chiches cuits
2 œufs
200g de chocolat noir
100g d'abricots dénoyautés
180ml d'eau
1/2 sachet de levure chimique
1 cuillère à soupe d'arôme de vanille
1/2 c. à café de gingembre en poudre
1/2 c. à café de cannelle en poudre

*** PERSONNES : 6/8

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C. Portez l'eau à ébullition et plongez-y les abricots pendant 5 minutes.

ÉTAPE 2

Dans le bol du robot, versez les abricots, l'eau, le chocolat fondu et les épices. Mélangez puis ajoutez les autres ingrédients un par un jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

ÉTAPE 3

Versez dans un moule rond (d'environ 20 cm) à bord haut beurré et fariné au préalable ou en silicone. Enfournez pour 30 minutes et laissez refroidir avant de déguster.



Le légume «Star»

UN PEO D'HISTOIRE

Selon la légende, le philosophe romain Cicéron devrait son surnom à un membre de sa famille qui avait, soit une verrue en forme de pois chiche (Cicer) sur le nez soit était marchand de pois chiches.

Salade mexicaine



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉCHAMPE
D'AUDENOT

INGRÉDIENTS :

1 boîte de haricots rouges
3 tomates moyennes
2 avocats
1 petit oignon nouveau
Le jus d'un demi citron
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 petite boîte de maïs
Sel

*** PERSONNES : 4
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Coupez les tomates en dés, les avocats également (pas trop murs les avocats, il ne faut pas qu'ils se transforment en purée).

ÉTAPE 2

Coupez finement l'oignon. Ajoutez les haricots rouges et le maïs puis mélangez le tout dans un saladier.

ÉTAPE 3

Assaisonnez directement dans le saladier avec le jus d'un demi citron, une cuillère à soupe d'huile d'olive et salez à votre convenance.

ÉTAPE 4

Réservez au frigo.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des poivrons ou des œufs cuits durs à votre salade.

Chili



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES MATIGES
D'OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

500g de viande hachée
1 poivron vert, 1 poivron rouge
2 gros oignons
2 gousses d'ail
1 petite boîte de tomates pelées
1 grosse boîte de haricots rouges
Piment ou tabasco
De la poudre à chili

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 20 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faites revenir les oignons émincés finement, une fois bien blonds, ajoutez les poivrons coupés en fines lamelles. Faites revenir 5 bonnes minutes.

ÉTAPE 2

Ajoutez la viande et remuez, ajoutez les tomates pelées et assaisonnez.

ÉTAPE 3

Ajoutez les haricots rouges, l'ail pelé et le piment ou la poudre de chili.

ÉTAPE 4

Laissez mijoter.

LE SAVEZ-VOUS ?

Le Chili con carne est
le plat préféré
de Columbo !



Le légume «Star»

Gâteau sucré aux lentilles



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE LES MATIGES
D'OTTE PLAGE

INGRÉDIENTS :

2 pâtes sablées
200g de lentilles vertes du Puy
110g de cassonade
2 sachets de sucre vanillé - Cannelle
1 jus de clémentine
3 grosses c. à soupe de crème fraîche
épaisse et légère
2 œufs + 1 jaune pour dorer

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 45 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 15



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faites cuire les lentilles 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Préchauffez le four Th.6 (180C).

ÉTAPE 2

Mixez ensemble les œufs, la crème, la cassonade, 1 pincée de cannelle, 1 sachet de sucre vanillé, les zestes de clémentine et le jus de clémentine et les lentilles cuites.

ÉTAPE 3

Étalez une pâte sablée dans un plat à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.

ÉTAPE 4

Versez dessus le mélange de crème aux lentilles.

ÉTAPE 5

Couvrez avec la deuxième pâte sablée, soudez bien les 2 bords des pâtes en pinçant. Dorez la surface au jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.

ÉTAPE 6

Enfournez 35 minutes.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La lentille a donné son nom à des instruments optiques en raison de leur forme aplatie très semblable à : l'objectif d'un appareil photo ou des verres de contact.

Falafel



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES NATIGES
D'OYE PLAGE**

INGRÉDIENTS :

200g de pois chiches - S el
500g de fèves sèches - Huile pour friture
1 oignon moyen - 2/3 gousses d'ail
1 bouquet de persil
3 c. à soupe de farine - 1 c à café de paprika
1 c à café de cumin en poudre
1 c à café de coriandre en poudre
3 c. à soupe de basilic frais haché

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 60 MINUTES

🕒 CUISSON : 20 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 20



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faites tremper les pois chiches et les fèves dans l'eau 12h, égouttez les et cuisez 45mn à l'auto cuiseur.

ÉTAPE 2

Pelez oignon et l'ail, hachez les avec le persil..

ÉTAPE 3

Passez les fèves et les pois chiches au mixeur.

ÉTAPE 4

Mélangez avec le persil, l'oignon, l'ail, la farine, les épices, le sel.

ÉTAPE 5

Pétrissez le tout avec les mains en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

ÉTAPE 6

Rassemblez la pâte et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30min.

ÉTAPE 7

Façonnez une trentaine de boulettes de la grosseur d'une pièce de 2 euros.

ÉTAPE 8

Faites les frire 2/3mn puis égouttez les sur du papier absorbant.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

Vous pouvez remplacer les fèves (un peu coûteuses à l'achat) par des flageolets.

Soupe de pois cassés

*** PERSONNES : 6

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 45 MINUTES

🕒 CUISSON : 45 à 60 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 45

INGRÉDIENTS :

2 oignons

2 carottes

Gros sel

Un peu de poivre

1 boîte de pois cassés sec

Huile d'olive



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU CENTRE
DE ZUTKERQUE

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préparez les pois cassés : faites les tremper 30 minutes minimum dans un saladier d'eau chaude.

ÉTAPE 2

Épluchez les oignons et les carottes . Coupez les en petits morceaux.

ÉTAPE 3

Dans une casserole, versez un peu d'huile d'olive. Faites suer les oignons en remuant bien. Ajoutez les morceaux de carottes et mélangez.

ÉTAPE 4

Videz l'eau des pois cassés, égouttez les et mettez les dans la casserole.

ÉTAPE 5

Ajoutez de l'eau (5 fois le volume des pois) avec une cuillère de gros sel et un peu de poivre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1h30.

ÉTAPE 6

Mixez.



Le légume «Star»

IDÉE MENU :

On peut éventuellement y ajouter un peu de crème fraîche ou des lardons revenus à la poêle avant dégustation.

Muffins pommes lentilles



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU CENTRE
DE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

50 ml de lait - 1 pomme
125g de farine - 50g de sucre en poudre
50g de beurre demi-sel
75g de lentilles cuites (env 37g crues)
Extrait de vanille (facultatif)
1 gros œuf - 4g de levure
65g de fromage blanc

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 15 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faites cuire les lentilles dans 3 à 4 fois leurs volume d'eau pendant 25 à 30 minutes.

ÉTAPE 2

Quand elles sont cuites, écrasez les à la fourchette en ajoutant 3 gouttes d'extrait de vanille ou un peu de sucre vanillé.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, versez la farine et la levure. Mélangez.

ÉTAPE 4

Dans un autre saladier, battez l'œuf avec le sucre. Ajoutez le beurre fondu, puis le lait. Mélangez.

ÉTAPE 5

Ajoutez ensuite la pomme coupée en dés, le fromage blanc, puis les lentilles écrasées et mélangez.

ÉTAPE 6

Incorporez enfin la farine et la levure. Versez dans les moules.

ÉTAPE 7

Enfournez pendant environ 15 minutes à 180C pour des petits muffins, dans un four préchauffé.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Cultivée partout dans le monde au XXI^e siècle, on ne trouve quasiment plus la lentille à l'état sauvage.

Le fruit «Star»



La pomme

Crumble facile aux pommes

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 20-25 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS :

6 pommes

125g de sucre en poudre

150g de farine

125g de beurre



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ-CMI
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 200C. Épluchez les pommes. Coupez les en petits cubes.

ÉTAPE 2

Faites revenir les cubes de pommes dans du beurre pendant 5 min.

ÉTAPE 3

Répartissez les pommes dans 4 ramequins.

ÉTAPE 4

Préparez la pâte pour le crumble en mélangeant la farine avec le sucre et le beurre partiellement fondu. Malaxez bien à la main et parsemez la pâte sur les pommes.

ÉTAPE 5

Enfournez 20-25 min. À servir tiède. Délicieux !



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Les pommes dégagent de l'éthylène, un gaz qui favorise la maturation des fruits. Placez quelques pommes parmi vos bananes ou avocats, ils mûriront plus rapidement.

Gâteau moelleux pommes poires et amandes



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS-PS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

2 pommes et 1 poire
200g de sucre
200g de farine
1 sachet de levure
1/2 verre d'huile
20cl de crème fraîche
100g de poudre d'amande
4 œufs - Amandes effilées

*** PERSONNES : 8

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

📅 CUISSON : 40-45 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 15

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C. Mettez la crème fraîche, le sucre et les œufs dans le bol d'un robot puis fouettez.

ÉTAPE 2

Ajoutez la poudre d'amande. Fouettez de nouveau.

ÉTAPE 3

Incorporez petit à petit la farine et la levure. Rajoutez l'huile.

ÉTAPE 4

Introduisez les pommes en dés et les poires. Remuez et versez la pâte obtenue dans un moule à manqué beurré et fariné.

ÉTAPE 5

Décorez le dessus avec les amandes effilées. Cuire environ 40-45 min.

Attendez que le gâteau ait refroidi avant de le démouler.



Le fruit «Star»

UN PETIT HISTOIRE

Offerte par Pâris à
Aphrodite, la
pomme est à l'ori-
gine de la guerre
de Troie.

Tartelettes aux pommes



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS-GS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte brisée :

300g de farine
125g de beurre
1 c. à soupe d'huile
1 dl d'eau
6 pommes
Sucre

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

☑ CUISSON : 20 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélangez la farine, le beurre, l'huile puis l'eau et pétrissez.

ÉTAPE 2

Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie et garnissez les moules.

ÉTAPE 3

Épluchez les pommes. Coupez des lamelles de pommes (=3 pommes) et coupez le reste des pommes en petits morceaux et réduisez les en compote.

ÉTAPE 4

Disposez la compote sur la pâte brisée. Ajoutez les lamelles de pommes et saupoudrez de sucre.

ÉTAPE 5

Enfournez 15-25 minutes à 200C.



Le fruit «Star»

UN PETIT HISTOIRE

La pomme est apparue sur Terre il y a environ 80 millions d'années.

Tiramisu à la pomme



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

150g de mascarpone
150g de fromage blanc 0% M G
2 pommes G ranny S mith
10 spéculoos
2 c. à soupe rase de sucre

*** PERSONNES : 6

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 0 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Fouettez le mascarpone avec le sucre et le fromage blanc.

ÉTAPE 2

Pelez et coupez les pommes en petits dés.

ÉTAPE 3

Émiettez grossièrement les spéculoos.

ÉTAPE 4

Préparez vos verrines. Alternez une couche de spéculoos, une couche de crème, une couche de pommes, une couche de crème, une couche de pommes puis finissez avec le reste de spéculoos.

ÉTAPE 5

Réserved au frais (au moins 2h00).



Le fruit «Star»

IDÉE MENU :

Décorez avec quelques
chips de pommes si vous
le souhaitez.

Tourbillon d'Élodie à la pomme



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP-CE1
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

10 grosses pommes
200g de chocolat noir en tablette
20cl de crème liquide
Vermicelle arc-en-ciel (facultatif)

*** PERSONNES : 10

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

☑ CUISSON : 0 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Coupez le chocolat en morceaux dans une casserole. Ajoutez y la crème liquide.

ÉTAPE 2

Faites fondre à feu doux en remuant.

ÉTAPE 3

Coupez les pommes en petits dés.

ÉTAPE 4

Disposez les dans des coupelles à dessert.

ÉTAPE 5

Versez le chocolat au dessus des pommes.

IDÉE MENU :

Décorez avec des vermicelles si vous le souhaitez.



Le fruit «Star»

Le fruit «Star»



Les agrumes

Gâteau à l'orange



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

2 oranges
2 œufs
150g de sucre
50g de poudre d'amande
100g de farine
1 sachet de levure

*** PERSONNES : 8
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 50 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 20

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 160C. Hachez le zeste des oranges.

ÉTAPE 2

Épluchez les oranges. Mixez les.

ÉTAPE 3

Ajoutez les œufs, le sucre, la poudre d'amande, la farine, la levure et les zestes.

ÉTAPE 4

Versez dans un moule de 18 cm de diamètre avec du papier sulfurisé.

ÉTAPE 5

Enfournez 50 minutes à 160C.



Le fruit «Star»

UN PETIT HISTOIRE

Les premières traces de l'orange apparaissent en Chine, près de 2 200 ans avant notre ère.



La tarte meringuée au citron et à la clémentine



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS-GS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée

Pour la crème citron-clémentine :

75g de sucre, 30g de beurre

1 citron et 4 clémentines

1 œuf entier, 1 jaune d'œuf

Pour la meringue :

120g de sucre, 3 blancs d'œufs

1 pincée de sel

*** PERSONNES : 8

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 35 MINUTES

🕒 CUISSON : 40 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 15



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Prélevez les zestes et râpez les.

ÉTAPE 2

Ajoutez le sucre, le jus et le beurre. Faites chauffer en remuant. Ajoutez l'œuf et le jaune d'œuf. Continuez à bien cuire la crème.

ÉTAPE 3

Garnissez la pâte brisée préalablement cuite à blanc pendant 30 min à 200C. Faites une séparation avec du papier cuisson pour ne pas mélanger les 2 crèmes. Retirez le papier lorsque les crèmes refroidissent.

ÉTAPE 4

Mélangez les blancs d'œufs avec le sucre puis chauffez pendant 5 min.

Couvrez le dessus de la tarte avec la meringue et dessinez y des croisillons.

ÉTAPE 5

Enfournez et dorez la meringue pendant 5 à 8 min à 210C.



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Dans la médecine traditionnelle arabe, le citron était utilisé contre l'eczéma sous forme de jus mêlé à de l'huile d'olive ou d'amande. Le jus de citron servait aussi à nettoyer les blessures ou les coupures, ainsi qu'à soulager la douleur et la brûlure provoquées par les piqûres d'insectes.

Madeleines à l'orange



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CE2-CM1
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

140g de sucre
2 œufs + 2 jaunes d'œuf
100g de beurre
1 orange
50cl de lait
180g de farine
1 pincée de vanille
1 c. à café de levure

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 15 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Fouettez vivement les œufs, les jaunes et le sucre. Râpez l'orange et recueillez le zeste.

ÉTAPE 2

Ajoutez le lait, la vanille, la levure chimique. Mélangez bien. Incorporez le beurre en pommade.

ÉTAPE 3

Beurrez et farinez les moules à madeleines. Remplissez les au 3/4.

ÉTAPE 4

Enfournez (180C) pendant 15 min.

ÉTAPE 5

Démoulez et laissez refroidir sur une grille.



Le fruit «Star»

VOUS LE SAVEZ SÛREMENT !

L'orange est riche en vitamine C. Excellent fruit pour lutter contre la fatigue !

Soleil de fruits

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

🕒 CUISSON : 0 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS :

Des oranges

Des pommes

Des amandes effilées

Des bananes (facultatif)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP-CE1
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

RECETTE
SUGRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Épluchez vos fruits et coupez-les en dès.

ÉTAPE 2

Pressez quelques oranges.

ÉTAPE 3

Mettez le tout dans un saladier au frais pendant une heure.

ÉTAPE 4

Parsemez d'amandes avant de servir.

IDÉE MENU :

Pour plus de fraîcheur,
vous pouvez agrémenter
votre salade de fruits
de quelques feuilles de
menthe.



Le fruit «Star»

Tartelettes crémeuses au citron



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS-PS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte sucrée :

70g de beurre, 1 œuf

50g de sucre, 100g de farine

25g de poudre d'amande

1 c. à café d'extrait de vanille

Pour la garniture :

75g de sucre, 2 œufs, 50g de beurre

5cl de jus de citron (soit 1 citron)

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 45 MINUTES

🕒 CUISSON : 35 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 20



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Pour la pâte : travaillez ensemble le beurre ramolli et le sucre au batteur ou à la main. Faites cuire au moins 20 min. Les bords et les dessous des tartelettes doivent être bien dorés.

ÉTAPE 2

Pour la garniture : mettre tous les ingrédients de la crème citron à chauffer au bain-marie. Mélanger bien au préalable et fouettez sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe. La préparation doit atteindre 60°C au moins pendant quelques minutes afin d'être bien stérilisée.

ÉTAPE 3

Ajoutez l'œuf puis la farine et la poudre d'amande.

ÉTAPE 4

Ajoutez l'extrait de vanille. Faites une boule et réservez au frais dans du film.

ÉTAPE 5

Préchauffez le four 15 minutes à 180°C. Foncez des moules à tartelettes, piquez le fond.

ÉTAPE 6

Versez la garniture dans les tartelettes et réservez au frais plusieurs heures.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le citron se conserve remarquablement bien. Au temps de la marine à voile, les navigateurs l'utilisaient pour prévenir le scorbut. Cette maladie due à une carence alimentaire en vitamine C peut entraîner la mort et se traduit par un déchaussement progressif des dents.

Le fruit «Star»



Les fruits exotiques

Rochers coco



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

100g de sucre semoule
125g de noix de coco râpée
2 blancs d'œufs
Une pincée de sel

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 15 à 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Montez les blancs d'œufs en neige et ajoutez y une pincée de sel.

ÉTAPE 2

Ajoutez délicatement le sucre et la noix de coco mélangés.

ÉTAPE 3

Formez des petites pyramides et placez les sur une feuille de papier sulfurisée en les espaçant.

ÉTAPE 4

Enfournez 15 à 30 minutes à 180C en surveillant.

N'attendez pas que les rochers refroidissent pour les décoller.

Bon appétit !



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La noix de coco est aussi une matière première cosmétique ! On tire le coprah de la pulpe séchée de la noix de coco. L'huile obtenue à partir du coprah est très riche en acides gras saturés, et sert en Polynésie française, à la fabrication du monoï.

Charlotte à l'ananas



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS-GS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE**

INGRÉDIENTS :

1 grande boîte d'ananas au sirop
2 feuilles de gélatine
30 à 35 biscuits à la cuillère
500g de fromage blanc
65cl de crème liquide très froide
125g de sucre en poudre

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

☑ CUISSON : 0 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES



RECETTE
SUGÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Égouttez l'ananas en gardant le sirop. Faites chauffer 10 cl de sirop dans une petite casserole à feu moyen. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez pour la faire dissoudre. Coupez le feu et laissez tiédir.

ÉTAPE 2

Dans une jatte, travaillez le fromage blanc avec le sucre en poudre. Incorporez le sirop contenant la gélatine. Montez la crème liquide en chantilly puis incorporez la délicatement. Ajoutez l'ananas en sirop, coupé en cubes puis mélangez très délicatement.

ÉTAPE 3

Tapissez l'intérieur d'un moule à charlotte de film étirable en le laissant dépasser sur les bords. Garnissez de biscuits à la cuillère les parois et le fond du moule, face bombée vers l'extérieur. Versez la moitié de la préparation au fromage blanc et recouvrez d'une nouvelle couche de biscuits puis de garniture.

ÉTAPE 4

Refermez le film sur la charlotte et pressez légèrement avec une petite assiette. Réservez 12h au frais. Servez démoulé, surmonté de copeaux d'ananas frais.



Le fruit «Star»

UN PETIT HISTOIRE

Louis XIV fit planter des ananas sous serre au château de Choisy-le-Roi pour satisfaire le bon plaisir de sa maîtresse Madame de Maintenon.

Tarte ananas noix de coco



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CE2-CM1
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

1 ananas - 1 noix de coco
1 pâte sablée ou brisée
2 œufs
100g de cassonade
100g de beurre
1 sachet de sucre vanillé
10 cl de crème liquide

*** PERSONNES : 8

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 200°C. Étalez la pâte dans un plat à tarte.

ÉTAPE 2

Épluchez l'ananas et découpez en dés. Ouvrez la noix de coco, réservez le jus et râpez la chair.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez la cassonade, le sucre vanillé, le beurre fondu et la crème. Mélangez le tout et ajoutez y la noix de coco râpée et le jus.

ÉTAPE 4

Répartissez les dés d'ananas sur la pâte. Versez le mélange dessus.

ÉTAPE 5

Enfournez 30 minutes.



Le fruit «Star»

UN PED D'HISTOIRE

C'est Christophe Colomb qui remarqua l'ananas en Guadeloupe, en 1493. Il faudra alors attendre près de 40 ans pour que le fruit exotique soit présenté à la cour d'Espagne.

Pâtes chinoises dinde ananas



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP-CE1
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

1 filet de dinde (environ 500g)
1/2 poivron
1 oignon
Pâtes chinoises
1 boîte d'haricots mungo
3 tranches d'ananas
Sauce soja sucrée

*** PERSONNES : 2

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 20 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Épluchez l'oignon puis émincer le. Lavez et coupez en dés le 1/2 poivron.

ÉTAPE 2

Coupez les tranches d'ananas en morceaux. Égouttez et rincez les haricots mungo.

ÉTAPE 3

Coupez le filet de dinde. Dans un wok, versez un peu d'huile et faites revenir l'oignon, le 1/2 poivron, les haricots mungo et l'ananas puis ajoutez un peu de sauce soja.

ÉTAPE 4

Faites cuire les pâtes chinoises dans une autre casserole puis égouttez les.

ÉTAPE 5

Pour terminer, ajoutez les pâtes chinoises dans le wok. Rajoutez de la sauce soja sucrée, laissez cuire 2 minutes. C'est prêt !



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

L'ananas a sa place dans
de nombreux plats sucrés
-salés.

Banana bread à la noix de coco



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS-PS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE**

INGRÉDIENTS :

3 bananes
50g de lait - 50g de yaourt
150g de beurre - 3 œufs
180g de sucre en poudre
350g de farine
100g de noix de coco râpée
Sirop d'érable
1 c. à café de bicarbonate de soude

*** PERSONNES : 6

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 60 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 20

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C. Beurrez un grand moule à cake.

ÉTAPE 2

Écrasez les bananes. Mélangez le lait et le yaourt. Mélangez le beurre ramolli et le sucre au batteur.

ÉTAPE 3

Ajoutez les œufs en mélangeant bien entre chaque ajout. Incorporez les bananes, le lait, le yaourt et la coco râpée.

ÉTAPE 4

Ajoutez la farine et les bicarbonates tamisés ensemble.

ÉTAPE 5

Versez la préparation dans un grand moule à cake beurré. Enfournez pendant environ une heure.

ÉTAPE 6

Vérifier la cuisson au bout de 45 minutes avec la pointe d'un couteau. Badigeonnez de sirop d'érable dès la sortie du four. Bon appétit !



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La banane est le second fruit frais le plus consommé en France, derrière la pomme.



Le fruit «Star»



Les fruits secs et les fruits confits

Cake aux fruits confits et aux raisins secs



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS-GS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

3 œufs
250g de farine - 180g de sucre
120g de beurre
1 sachet de sucre vanillé
1 sachet de levure chimique
100g de fruits confits en morceaux
100g de raisins secs
2 ou 3 c. à soupe de Cointreau

*** PERSONNES : 6

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 60 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 15

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four thermostat 7 (200C). Dans un bol, mettez les fruits confits et les raisins avec le Cointreau. Recouvrez d'eau froide et laissez tremper.

ÉTAPE 2

Dans un saladier, travaillez le beurre fondu et le sucre plus le sucre vanillé au fouet manuel.

ÉTAPE 3

Ajoutez les œufs un à un et continuez de battre. Ajoutez la farine et la levure progressivement jusqu'à ce vous obteniez une pâte lisse.

ÉTAPE 4

Égouttez les fruits et incorporez les à la pâte. Bien mélangez.

ÉTAPE 5

Beurrez un moule à cake, mettez y la préparation. Enfournez pour 15 min à 200C, puis 40-45 min environ thermostat 5 (150C).

ÉTAPE 6

Ajoutez une feuille d'aluminium en cours de cuisson pour que le cake ne brûle pas. Démoulez une fois froid.



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Les raisins secs sont très doux en raison d'une concentration élevée en sucre.

Les barres de céréales chocolat, noisettes et amandes de Sacha



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

270g de flocons d'avoine
50g de riz soufflé - 165g de noisettes
40g d'amandes
20g de chocolat en poudre non sucré
165g de miel - 105g de sucre
90g de beurre
15 5g de chocolat noir

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 10-15 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Versez les noisettes dans une poêle à sec et faites chauffer à feu moyen pendant environ 15 minutes. Lorsque les noisettes commencent à « crépiter » et que leur « peau » commence à partir, coupez le feu. Prenez une poignée de noisettes et frottez les entre les mains pour enlever la peau. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des noisettes et faites de même avec les amandes.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four à 180°C. Concassez grossièrement les amandes et les noisettes à l'aide d'un couteau. Dans un saladier, versez les flocons d'avoine, le riz soufflé, les amandes, les noisettes et le cacao en poudre.

ÉTAPE 3

Dans une casserole, faites fondre le miel, le sucre et le beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Versez le mélange liquide sur le mélange sec en remuant au fur et à mesure afin que tout soit bien imbibé.

Concassez grossièrement le chocolat en morceaux et versez les dans le saladier. Mélangez le tout.

ÉTAPE 4

Déposez la préparation sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et tassez le tout pour obtenir une surface lisse sur 2 cm d'épaisseur environ.

ÉTAPE 5

Enfournez pour 10 à 15 min environ.
Laissez refroidir puis réservez 10 min au réfrigérateur pour figer le chocolat. Découpez.



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Le groupe Ferrero utilise un tiers de la production mondiale de noisettes notamment pour ses marques Nutella et Ferrero Rocher.

Mini-gâteaux à la vanille et aux fruits confits



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP-CE1
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

1 yaourt à la vanille (pot de mesure)
3 pots de farine
2 pots de sucre
1 pot d'huile
1 sachet de levure chimique
4 œufs
Des fruits confits

*** PERSONNES : 4

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

🕒 CUISSON : 20 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180C.

ÉTAPE 2

Mélangez tous les ingrédients.

ÉTAPE 3

Versez dans un moule à muffins.

ÉTAPE 4

Enfournez 20 minutes.



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

C'est Christophe Colomb (encore lui !) qui rapporte la vanille en Europe lors de son troisième voyage en "Inde" en 1518.

Pudding



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CE2-CM1
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

300g de pain rassis
1 L de lait
3 œufs
150g de raisins secs
1 sachet de sucre vanillé
150g de sucre

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Émiettez le pain rassis dans un saladier. Ajoutez les raisins secs.

ÉTAPE 2

Recouvrez le tout de lait et mélangez. Laissez reposer 4h.

ÉTAPE 3

Préchauffez le four à 180C au thermostat 6. Battez les œufs. Ajoutez les sucres.

Mélangez bien.

ÉTAPE 4

Versez le pain dans la préparation. Remuez.

ÉTAPE 5

Beurrez un moule à manqué et versez y la pâte.

ÉTAPE 6

Enfournez pendant 30 min jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Bon appétit !



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe différentes variétés de raisins secs : le raisin de Corinthe, de Smyrne (Izmir), le raisin de Malaga, la sultanine, le raisin blond ou doré.

Tarte au chocolat noir et aux fruit secs caramélisés



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS-PS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

1 pâte sablée
1 plaque de chocolat noir dessert
30cl de crème liquide
30g de beurre
100g de fruits secs (amandes, noix,
noisettes...)
100g de sucre

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 170C.

ÉTAPE 2

Étalez la pâte dans un moule à tarte. Posez une feuille de papier sulfurisé dessus et recouvrez-la de haricots secs. Faites cuire la pâte à blanc 15 min. Retirez les haricots et le papier sulfurisé. Poursuivez la cuisson 15 min.

ÉTAPE 3

Faites fondre le chocolat avec la crème et le beurre.

ÉTAPE 4

Mettez la préparation dans le fond de tarte précuit et laissez au frais au moins 3h.

ÉTAPE 5

Faites un caramel dans une casserole, ajoutez-y les fruits secs, versez-les sur une plaque.



ÉTAPE 6

Une fois refroidis, détachez les fruits secs caramélisés et décorez la tarte au chocolat.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au niveau de la production mondiale des fruits secs, l'amande vient au premier rang en 2006 (1,9 million de tonnes) devant la noix (1,5 million de tonnes) et la noisette (680 000 tonnes).

Le fruit «Star»



Le fruit «Star»



Les fruits rouges

Gâteau aux framboises et fromage blanc

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 40 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 55 MINUTES

INGRÉDIENTS :

10 cuillères de farine - 2 œufs

10 cuillères de sucre - 6 cuillères d'huile

1 sachet de levure alsacienne

6 cuillères de lait

Crème : 3 petits suisses

1 briquette de crème fraîche entière

75g de sucre glace (5 cuillères)



**RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEI-CEZ
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE**

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélanger la farine, le sucre, la levure, puis former un puit pour y mettre les œufs, le lait et l'huile.

ÉTAPE 2

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

ÉTAPE 3

Verser le tout dans un moule à manqué et faites cuire au four à 180C pendant 40 minutes environ. Mettre un couteau pour vérifier la cuisson.

ÉTAPE 4

Mélanger les petits suisses, la crème et le sucre glace.

ÉTAPE 5

Couper le gâteau en deux et le garnir de crème et de framboises.

ÉTAPE 6

Recouvrir le gâteau de crème et garnir de quelques framboises.



Le fruit «Star»

UN PED D'HISTOIRE

Selon la légende, la framboise appréciée des dieux de l'Olympe, serait née sur les pentes du Mont Ida.

Tiramisu aux framboises et spéculoos



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM1-CM2
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTÉAD
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

2 œufs
250g de mascarpone
70g de sucre roux
1 sachet de sucre vanillé
125g de framboises
S péculoos

*** PERSONNES : 4

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES

🕒 CUISSON : 0 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Sépare les blancs des jaunes. Mélange les jaunes, le sucre roux et le sucre vanillé.

ÉTAPE 2

Ajoute la mascarpone et fouette le tout.

ÉTAPE 3

Monte les blancs en neige et incorpore les délicatement à la spatule au mélange précédent.

ÉTAPE 4

Écrase les framboises dans une jatte.

ÉTAPE 5

Tapisse les verrines de spéculoos. Recouvre de framboises, étale par-dessus une couche de la préparation (œufs, sucre, mascarpone). Pour finir, alterne biscuits, framboises et crème. Termine par une couche de crème et mets une ou plusieurs framboises en décoration.

ÉTAPE 6

Laisse reposer 3h au réfrigérateur avant de servir.



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

Le spéculoos était traditionnellement consommé pour la St Nicolas en Belgique, aux Pays-Bas, en Allemagne et dans le Nord de la France.

Aujourd'hui il est partout !

Tartelettes aux fraises



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

Sablé breton : 2 jaunes d'œufs, 120g de sucre, 130g de beurre, 190g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel

Crème pâtissière : 25cl de lait, 25g de farine, 50g de sucre, 1 jaune d'œuf

Chantilly : 50cl de crème liquide entière, 75g de sucre glace, extrait de vanille liquide.

+ 250g de fraises

+ une poignée d'amandes effilées (facultatif)

*** PERSONNES : 6 (12 TARTELETTES)

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 45 MINUTES

🕒 CUISSON : 25 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 180C.

ÉTAPE 2

Préparer le sablé breton : fouetter le sucre tamisé et les jaunes d'œufs ensemble au batteur, puis ajouter le beurre ramolli et enfin la farine et la levure tamisées ensemble. Faire une boule et emballer dans du film. Réserver au frais quelques heures.

ÉTAPE 3

Préparer la crème pâtissière : mettre le lait à chauffer dans une casserole. Fouetter le sucre et le jaune d'œuf ensemble, y ajouter la farine, puis une louche de lait afin de délayer la préparation. Dès ébullition, réduire le feu, verser la préparation de sucre plus jaune d'œuf dans la casserole et mélanger sur le feu sans cesser de tourner (2 minutes environ) jusqu'à épaississement et ébullition. Réserver au frais.

ÉTAPE 4

Cuire les sablés bretons : diviser la préparation en 12 parts égales et placer dans des moules inox beurrés, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé 25 minutes environ (surveiller la cuisson). Ils sont cuits lorsqu'ils sont bien dorés. Laisser refroidir avant de démouler.

ÉTAPE 5

Préparer la chantilly : monter 50cl de crème liquide bien froide avec le sucre glace tamisé. Réserver au frais.

Préparer la crème légère : ajouter 2 grosses cuillères de chantilly dans la crème pâtissière refroidie, en mélangeant délicatement.

ÉTAPE 6

Laver les fraises, les couper en petits morceaux et les placer au centre des tartelettes. Avec une poche à douille, mettre de la crème au milieu des tartelettes, au dessus des fraises. Puis avec cette même poche, si vous le souhaitez, dresser une rosace de chantilly au dessus de la crème légère.



Le fruit «Star»

IDÉE MEHO :

Vous pouvez ajouter des amandes effilées ou un zeste de citron vert au dessus de la chantilly.

Glaces au coulis de fraises



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE DU COMMANDANT
COUSTÉAD
DE SAINT-OMER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

350 g de fraises équeutées, lavées et coupées en morceaux

Sucre en poudre (facultatif)
(quantité variable selon les goûts)

*** PERSONNES : 6

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 0 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mixer les fraises jusqu'à l'obtention d'une préparation fine et homogène.

ÉTAPE 2

Rajouter, si besoin et selon les goûts, du sucre à la préparation.

ÉTAPE 3

Répartir le mélange dans les 6 sucettes à glacer.

ÉTAPE 4

Mettre au congélateur minimum 6 heures.



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-VOUS ?

La fraise n'est pas véritablement un fruit. En effet, la partie rouge et charnue n'est que le réceptacle de la fleur. Les fruits, ce sont ces petits grains jaunes, parsemés à la surface : les akènes.

Ma recette :

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DE LA RÉGION D'AUDRUICQ

Maison Rurale BP4
66 place du Général de Gaule
62370 Audruicq
Tél : 03 21 00 83 83
www.ccra.fr

PEGGY SIMON

Animatrice culturelle
p.simon@ccra.fr

LAURA SAGOT

Animatrice sportive
l.sagot@ccra.fr